



¿Preparados para disfrutar del sol de manera segura?

Cuando la exposición a la radiación solar la hacemos de forma inadecuada supone un riesgo para nuestra salud.

TAN SOLO quedan un par de semanas para dar la bienvenida a una de las estaciones más esperadas, el verano. Para la mayoría, tiempo de vacaciones, de disfrutar junto a los pequeños de la casa y de realizar actividades de ocio al aire libre.

Un año más, los farmacéuticos queremos hacer un recordatorio de la importancia de una fotoprotección adecuada, adaptada a las necesidades específicas de cada piel para evitar el daño que puede causar la exposición a la radiación solar de manera inadecuada.

No hay duda de que la radiación solar es una importante fuente de energía que aporta multitud de efectos beneficiosos a nuestro organismo: nos ayuda a sintetizar la vitamina D tan importante para la fijación del calcio a nuestros huesos, mejora los estados de depresión y ansiedad ya que hace que nuestro cerebro aumente la síntesis de serotonina, reduce la tensión arterial y aumenta la respuesta de nuestro sistema inmune.

El problema viene cuando la exposición a dicha radiación la hacemos de forma inadecuada suponiendo esto un riesgo para nuestra salud.

Hasta hace unos años, sólo eran conocidos los efectos perjudiciales de la radiación ultravioleta. Hoy en día, numerosos estudios demuestran que la radiación IR y la luz visible también son responsables del daño en nuestra piel.

Brevemente resumimos los efectos de cada una de ellas:

Radiación UVA: penetra has-

ta la dermis o capa intermedia de la piel produciendo un deterioro de las fibras de colágeno y elastina y por tanto envejecimiento prematuro, así como manchas solares y algunos tipos de cáncer de piel.

Radiación UVB: llega sólo a la epidermis o capa más externa de la piel. Es la radiación responsable del daño más visible a corto plazo como son las quemaduras. A largo plazo también es responsable de la aparición de cáncer de piel.

Radiación IR-A: capaz de penetrar hasta la hipodermis o capa más profunda de la piel, responsable de la generación de radicales libres que degradan las fibras de colágeno existentes e impiden la formación de nuevo colágeno haciendo que nuestra piel pierda firmeza y elasticidad, lo cual se traduce en arrugas y envejecimiento prematuro. Alteran también el ADN de nuestras células siendo también responsables del cáncer de piel.

Luz visible (VIS): es la luz presente en nuestras casas y en nuestras oficinas. Publicacio-

nes recientes evidencian que no provoca cáncer pero contribuye a la formación de radicales libres y puede provocar hiperpigmentación y envejecimiento prematuro de la piel.

La clave para hacer frente a los efectos negativos de estas radiaciones está en las medidas que tomemos a la hora de exponernos al sol y en la elección del fotoprotector adecuado. No todos son igual de eficaces, razón que justifica la diferencia de precio de unos a otros.

¿Qué requisitos debe cumplir un buen fotoprotector?

- Que proteja frente a todos los tipos de radiación: UVA, UVB, IRA y luz visible.
- Que combine filtros óptimos y que a la vez sean fotoestables, lo que significa que no se degraden en el momento que se ponen en contacto con la radiación solar.
- Que contengan activos específicos con capacidad de neutralizar los radicales libres que genera nuestro organismo por exposición a la radiación solar.

- Que contenga enzimas que reparen el daño producido en el ADN de nuestras células.

- Que sea adecuado a cada tipo de piel y circunstancia: no es lo mismo una piel clara (fototipo 1) que una piel de raza negra (fototipo 6), una piel atópica que una piel grasa. Una piel de una persona en tratamiento farmacológico que una piel de un niño o una piel con necesidades especiales como embarazo o lactancia.

Complementario al uso del fotoprotector, es importante recordar una serie de consejos que nos ayudarán a poder disfrutar del sol de manera saludable:

- Evitaremos la exposición solar a las horas centrales del día: entre 12 y 16 horas.
- Hay que protegerse del sol siempre incluso en días nublados, las radiaciones UVA son capaces de atravesar las nubes.
- Aplicar el fotoprotector media hora antes de la exposición solar y en la cantidad adecuada. Renovar cada dos horas o después de un baño prolongado.
- No olvidar la aplicación del fotoprotector en zonas como

orejas, empeines, calva, nariz, hombros...

- Utilizar gafas de sol homologadas y gorras, sombreros, sombrillas, además de fotoprotectores labiales.

- No utilizar el fotoprotector una vez superado el PAO, símbolo que aparece en los envases y que indica los meses en los que el producto es seguro y eficaz.

- Extremar precauciones en situaciones especiales: cuando estamos tomando algún medicamento, embarazo, problemas hormonales...

- Combinar la fotoprotección tópica con fotoprotectores orales que aunque nunca sustituyen a los primeros sí los complementan.

- Beber mucha agua para evitar la deshidratación.

- Hidratar siempre nuestra piel finalizada la exposición solar.

Y, como siempre, no olvide que siempre hay cerca un farmacéutico de confianza que es quien mejor le va a asesorar del fotoprotector adecuado para usted y para los suyos. ●

Y nuestros pequeños...

- Su piel es más fina, con menor capacidad de defensa frente a la radiación solar ya que su sistema inmunitario es todavía inmaduro.
- Las quemaduras sufridas en la infancia pueden duplicar el riesgo de sufrir melanoma o cáncer de piel en la edad adulta.
- Es importante no exponer a la radiación solar directa a los bebés menores de un año. En caso de utilizar fotoprotectores evitar que contengan filtros químicos en esta edad.
- Evitar la exposición solar en las horas centrales del día: de 12 a 16 horas.
- Utilizar fórmulas pediátricas con SPF 50+ y que cubra también la protección frente al resto de radiaciones perjudiciales.
- Los fotoprotectores deben resistentes al agua y con texturas que faciliten su aplicación.
- Utilizar camisetas, gorros, sombreros y gafas de sol adecuadas.

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento.

